
Ars senescendi: Altern im Zeichen von Lebenskunst

Heinz Rügger

1 Einleitung

Altern ist ein Prozess, der Menschen nicht einfach widerfährt, sondern in vielerlei Hinsicht beeinflussbar und gestaltbar ist: biologisch, sozial, psychologisch, aber auch philosophisch im Blick auf das Selbstverständnis alternder Personen. Solches Gestalten des Alternsprozesses braucht Orientierung, die sich in Auseinandersetzung mit gerontologischen und gesellschaftlichen Leitbildern gelingenden Alterns vollzieht. Dieser Beitrag geht darum der Bedeutung des schon auf die Antike zurückgehenden Anliegens der Selbstsorge im Sinne einer Lebenskunst nach (Abschn. 1) und zeigt auf, wie dieses Thema in jüngster Zeit auch in der Gerontologie zu einer Reflexion über eine Kunst des Alterns (eine *ars senescendi*) geführt hat (Abschn. 2). Diese basiert auf der Überzeugung, dass der Prozess des Alterns und das Alter als Lebensphase bewusst zu bejahen sind, weswegen Gerontologie entgegen manchen derzeit gängigen Bestrebungen eines *Anti-Aging* einem Ansatz des *Pro-Aging* verpflichtet ist (Abschn. 3). Im Zentrum dieses Beitrags stehen exemplarische Hinweise darauf, was inhaltliche Perspektiven einer Lebenskunst des Alterns sein können (Abschn. 4 und 5). So sehr es bei dieser Angelegenheit primär um ein individualethisches Thema geht, so sehr ist damit auch die sozialetische Herausforderung verbunden, gesellschaftliche Rahmenbedingungen zu schaffen, die es alternden Menschen ermöglichen, so etwas wie eine Lebenskunst des Alterns zu entwickeln und als

H. Rügger (✉)
Institut Neumünster, Zollikerberg, Schweiz
E-Mail: h.ruegger@outlook.com

© Der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2024
L. Pfaller und M. Schweda (Hrsg.), „Successful Aging“?, Altern & Gesellschaft,
https://doi.org/10.1007/978-3-658-41465-8_8

121

Beitrag zum intergenerationellen Miteinander in das Leben der Gesellschaft als Ganzes einzubringen. Davon soll am Schluss der folgenden Ausführungen die Rede sein (Abschn. 6).

2 Lebenskunst als bewusste Lebensführung

Ist von menschlichem Lebensverlauf die Rede, geht es um mehr als um einen biologisch-physiologischen Prozess, der einfach nach vorgegebenen naturgesetzlichen Regeln verläuft. Er ist immer auch ein psychisch-mentales Phänomen, insofern Menschen ein Selbstverständnis entwickeln und sich zu sich selbst, zu ihren Möglichkeiten und Herausforderungen in ein bewusstes Verhältnis setzen, also eine Seinsweise der Subjektivität entfalten können. Sie tun dies in unterschiedlichem Maß, manchmal vielleicht eher unbewusst, aber es gehört zu den fundamentalen Möglichkeiten und Herausforderungen menschlichen Lebens, ein solches Selbstverständnis zu entwickeln. Dieses Sich-in-ein-Verhältnis-Setzen zu sich selbst ist zugleich sozio-kulturell bestimmt und konstruiert (Kruse, 2017, S. 75–76; Schroeter & Künemund, 2010).¹

Bei alledem ist Leben nicht einfach statisch gegeben, sondern entwicklungs-offen in einem ständigen Prozess des Werdens und Sich-Veränderns, der grundsätzlich plastisch, also eigener Gestaltung zugänglich ist (Kruse, 2017, S. 76). Dieser Prozess bezieht seinen Antrieb aus einer grundlegenden Tendenz des Psychisch-Mentalen zur Selbstaktualisierung, zur Realisierung vorhandener Potenziale auf dem Weg zu authentischer Selbstwerdung, das heißt zur Entfaltung derjenigen Person, die man ist und die man noch werden kann. Fritz de Lange spricht im Blick auf solches zur menschlichen Natur gehörende Streben nach Selbstentfaltung von einer „morality of authenticity and selfrealization“ (2015, S. 16).

Wo sich solche Entwicklung als Möglichkeit eigener Selbstgestaltung eröffnet und als solche wahrgenommen wird, stellt sich unweigerlich die Frage, welche Optionen jemand wählen soll und welche Ziele erstrebenswert sind. Und damit drängt sich zugleich eine „Differenzierung zwischen dem bloßen Geschehen von ‚Leben‘ und seiner Gestaltung zum ‚guten Leben‘“ (Dierken, 2012, S. 36) auf, ein Unterscheiden zwischen bloßem ‚Leben‘ und einer gezielten ‚Lebens-

¹Der vorliegende Beitrag ist eine modifizierte Fassung eines Aufsatzes, der unter dem Titel *Ars senescendi: Gelingendes Altern als Lebenskunst* in der Zeitschrift *Wege zum Menschen* Jg. 73, 2021, S. 256–264 erschienen ist.

führung. Mit den Worten von Ferdinand Fellmann: Es geht um „mehr als ein bloßes Dahinleben. Das Leben wird ‚geführt‘, und dazu braucht es der Steuermannskunst“ (2009, S. 34). In eben dieser Differenzierung wurzelt die alte, aus der antiken Ethik stammende Programmatik einer Lebenskunst (Horn, 2014; Ernst, 2016). Nach verbreiteter Ansicht kann die ganze Ethik der Antike im Unterschied zu moderner, sich um Normenbegründung bemügender Moralphilosophie als auf Persönlichkeitsbildung ausgerichtete Lebenskunst verstanden werden (Fellmann, 2009, S. 40).

Lebenskunst ist die Besinnung und Verständigung darauf, was ein gutes und verantwortliches Leben ausmacht und wie es praktisch gelebt werden kann, oder mit Thomas Rentsch gesprochen: Lebenskunst widmet sich der „Aufgabe der authentischen Lebensführung“ (2012, S. 64, 67) und der Ausbildung eines selbstbestimmten, ethisch qualifizierten Lebensentwurfs mit dem Ziel, dass das Leben durch bewusste Lebensführung erfüllt und sinnvoll werde, dass es gelingen möge.

Michel Foucault hat die antik-philosophische Tradition der Lebenskunst als eine Kultur der Sorge um sich selbst (*epiméleia heautoû/cura sui*), als eine Kunst der Existenz oder eine Ästhetik der Existenz (2019, S. 53–94) wieder ins Gespräch gebracht und Wilhelm Schmid (2004, 2005, 2013, 2016a, b) hat sie im deutschsprachigen Bereich im Anschluss an Foucault in zahlreichen Arbeiten popularisiert und in ihrer Bedeutung für die Gegenwart zu entfalten versucht. Insgesamt kann man seit den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts von einer eigentlichen Renaissance des Themas Lebenskunst als Reaktion auf den Neoliberalismus und ein weit verbreitetes „Unbehagen an der Moderne“ (Taylor, 2011) sprechen (Dohmen, 2014, S. 15–16, 22–40), wobei sich die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dieser Thematik als eigenständiges Gebiet der Philosophie etabliert hat. Fellmann versteht Lebenskunst als eine Art „Protoethik“ oder „Haltungsethik“, „die im Unterschied zur Handlungsethik den ganzen Menschen in seinem charakterlichen wie sozialen Gebundensein betrachtet“ (2009, S. 13).

Dabei sind zwei naheliegende Missverständnisse auszuschließen: Es geht der philosophischen Lebenskunst nicht um eine virtuose Spezialdisziplin für besonders begabte Lebenskünstlerinnen und Lebenskünstler oder akademische Philosophinnen und Philosophen, sondern um Grundperspektiven einer bewussten, eigenverantwortlichen Lebensführung für Menschen jeder Art, sofern sie bereit sind, sich darauf einzulassen (Höffe, 2018, S. 177). Entgegen der zuweilen kritisierten elitär-aristokratischen Tendenz philosophischer Lebenskunst verstehen sich die folgenden Überlegungen eher im Sinne der von Günter Götter und Jörg Zirfas so genannten „demokratisch orientierten Richtung“ (2018, S. viii) einer Lebenskunst des gewöhnlichen Lebens, die Menschen dazu ermutigen will,

mit ihrem Alltag und seinen Banalitäten, ... mit Zufall, Schicksal und Endlichkeit, mit Kontingenz, Unfall, Abhängigkeit und Unveränderlichkeit sowie mit Krankheit, Krise und Entfremdung auf würdige und anmutige Weise fertig zu werden. (Gödde & Zirfas, 2018, S. viii)

Dabei erweist sich die Einübung einer Lebenskunst allerdings durchaus als ein komplexer moralischer Bildungs- und Lernprozess (Dohmen, 2014, S. 16–17). Die folgenden Überlegungen zur Lebenskunst wurzeln nicht einfach in wissenschaftlichen Einsichten der philosophischen Tradition oder der neueren Gerontologie, sondern ergeben sich aus vorakademischer Alltagserfahrung vieler Generationen in Geschichte und Gegenwart, die von Schriftstellerinnen und Schriftstellern, Philosophinnen und Philosophen und Gerontologinnen und Gerontologen festgehalten, reflektiert und systematisiert worden ist (Höffe, 2018, S. 174).

Zu einem zweiten möglichen Missverständnis: Lebenskunst zielt nicht auf ein leichtes, im traditionellen Sinne ‚erfolgreiches‘ Leben: Sie beinhaltet nicht nur das Positive, Angenehme, sondern auch den Umgang mit dem Unangenehmen, Schmerzlichen, Negativen. Sie will dem Individuum zu einer Selbstmächtigkeit verhelfen, die es ihm ermöglicht, sein Potenzial zu verwirklichen und ein kreatives Verhältnis zu sich selbst und zu den Chancen wie auch den Herausforderungen seines Lebens zu finden. Lebenskunst als die „Ästhetik der Existenz umfasst auch das Misslingen, entscheidend ist, ob das Leben insgesamt als bejahenswert erscheint“ (Schmid, 2005, S. 177).

Den existenziellen Imperativ der Lebenskunst kann man wie folgt formulieren: *Führe dein Leben so, dass sein konstruktives Potenzial im Rahmen gegebener Möglichkeiten und Herausforderungen zur Entfaltung kommt und du zu der Person wirst, die du bist und die du noch werden kannst.* Es geht, mit Wilhelm Schmid (2016b, S. 286) gesprochen, um Selbstsorge als Kultur der Selbstaufmerksamkeit jenseits von Selbstverlust auf der einen und von Selbstkult auf der anderen Seite.

3 Die Kunst des Alter(n)s: der Ansatz des Pro-Aging

Seit einiger Zeit hält das Konzept der Selbstsorge auch im Altersdiskurs Eingang (exemplarisch dafür etwa Rügger, 2010, 2011; Schmid, 2015; Grün, 2017; Höffe, 2018; Brenner, 2019). In diesem Kontext steht es in Kontrast zu zwei gängigen Positionen. Zum einen zur Position, die das Altern einfach nimmt, wie es gerade so kommt, ohne sich viele Gedanken zu machen und ohne sich im

Sinne einer selbstbewussten Lebensführung um eine bewusste Gestaltung des Alters zu bemühen. Demgegenüber zeichnet sich das Konzept der Selbstsorge im Alter als Lebenskunst des Alter(n)s (*ars senescendi*) durch die Einsicht aus, dass

das Alter, diese letzte Lebensphase, für das Gelingen des Lebens von besonderer Bedeutung ist. Und eben deshalb soll es auch gestaltet werden, sodass der Mensch im Altern seinen Weg bewusst zurücklegt und von seinem Leben sagen kann, dass es seines gewesen ist. (Brenner, 2019, S. 12)

In diesem Gestaltungsanspruch „wird das Alter nicht als ein Ereignis gesehen, das einen überkommt, sondern als ‚Akt der Wahl‘ begriffen“ (Brenner, 2019, S. 12–13).

Zum andern steht das Konzept einer Lebenskunst des Alter(n)s gegen das breite Feld von Positionen, die unter dem Label des *Anti-Aging* zusammengefasst werden können, insofern sie Ausdruck der Bemühung sind, das Alter zu bekämpfen, es zu überwinden oder mindestens möglichst lange hinauszuschieben (Maio, 2011a; Rügger, 2011; Spindler, 2014; Pfaller, 2016). So schon fast unüberschaubar vielfältig diese Positionen auch sind, sie haben gemeinsam, dass ihnen Altern und Alter als etwas Unerwünschtes, zu Bekämpfendes gilt. ‚Möglichst lange jung bleiben‘ (*forever young*) ist das mantrahaft zitierte Motto dieser Bewegung.

Ist von einer Lebenskunst des Alter(n)s, von einer *ars senescendi* die Rede, ist gerontologisch eine konträre Perspektive im Fokus: Es geht um das doppelte Bestreben, einerseits das konstruktive, spezifische Potenzial des Alters zur Entfaltung kommen zu lassen, und andererseits Möglichkeiten zu erkunden, mit den Schwierigkeiten und Herausforderungen des Alters möglichst lebensdienlich umzugehen. Auf alle Fälle geht es nicht darum, das Alter zu bekämpfen, zu verhindern oder hinauszuschieben, sondern im Sinne eines *Pro-Aging*-Ansatzes (Rügger, 2010) das Alter als eigene, im Verlauf einer menschlichen Biografie bedeutsame Lebensphase anzuerkennen, zu bejahen und eigenverantwortlich zu gestalten. Dahinter stehen zuweilen entwicklungspsychologische *Life Span Development*-Theorien, wie sie etwa von Erik H. Erikson (2013) entwickelt wurden und davon ausgehen, dass menschliches Leben dann gelingt, wenn, ein Individuum im Verlauf seines Lebens eine Reihe aufeinander folgender Lebensphasen durchläuft, die alle ihre je eigenen Chancen, Grenzen und Herausforderungen haben (Schweda, 2014). Es geht darum, jede dieser Phasen intensiv zu leben, dann aber loslassen und sich weiterentwickeln zu können in eine neue Lebensphase hinein. In dieser Perspektive ist das Alter, oder besser: sind das

junge und das hochaltrige Alter zwei je eigene Lebensphasen mit unterschiedlichen Kulturen², die in ihrer Besonderheit zu durchleben zu einem menschlich erfüllten, gelingenden, zur Reife gelangenden Leben dazugehören.

4 Alter(n) bejahen

Nun ist allerdings mit Jörg Dierken festzustellen, dass Altern in westlichen Gesellschaften

zumeist dadurch in eine Gelingensperspektive gerückt wird, dass es durch lebenskluge Aktivität, insbesondere für Gesundheit und soziale Einbettung, hinausgeschoben werden soll. ‚Gelingen‘ scheint in einer wesentlichen Hinsicht auf Verhinderung von Altern hinauszulaufen. Zentrale Merkmale sollen gerade nicht oder möglichst spät in Erscheinung treten. (2012, S. 35)

In diesem Sinne wird gelingendes, erfolgreiches Alter(n) häufig mit *Anti-Aging* in Verbindung gebracht und damit insinuiert, „dass ein gutes Altern nur das sein kann, das die Signaturen des Altseins, nämlich das Nachlassen, nicht zulässt“ (Maio, 2011b, S. 11). Jan Baars spricht von einer heute weit verbreiteten „culture of aging as staying young“ (2012, S. 9).

Demgegenüber gründet eine *ars senescendi* in der Überzeugung, dass Alter nur gelingen kann, wenn es im Sinne der genannten *Life Span Development*-Perspektive als eigenständige Lebensphase(n) anerkannt und bejaht wird. Das hat – lange vor dem Aufschwung der modernen Gerontologie – bereits Hermann Hesse (1972) scharfsichtig erkannt:

² Es ist üblich geworden, mit Peter Laslett (1995) zwischen einer Dritten Lebensphase des jungen Alters (grob zwischen 65 und 80) und einer Vierten Lebensphase des alten oder hohen Alters (ab 80) zu unterscheiden, wobei Erstere eher durch Gesundheit und Aktivität als durch das chronologische Alter bestimmt ist, während von Letzterer vor allem dann die Rede ist, wenn wachsende Fragilität und Unterstützungsbedarf sich abzeichnen. Diese grobe Unterscheidung ist inzwischen noch weiter differenziert worden. So unterteilt François Höpflinger (2014) das Alter in vier verschiedene Phasen: 1. Ende des Erwerbslebens (50–65), 2. Gesundes Rentenalter (65–80), 3. Verstärkte Fragilität (80+), 4. Pflegebedürftigkeit gegen Ende des Lebens, sieht aber vor allem im Blick auf das Dritte (Phase 2) und Vierte (Phase 3+4) Lebensalter „zwei unterschiedliche Alterskulturen mit jeweils anderen sozialen Schwerpunkten und teilweise gegensätzlichen sozial-ethischen Herausforderungen“ (Höpflinger, 2014, S. 171) sich entwickeln.

Um als Alter seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss man mit dem Alter und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein. Man muss Ja dazu sagen. Ohne dieses Ja geht uns der Wert und Sinn unsrer Tage verloren. (S. 203)

Alter(n) als Lebenskunst wäre dann die bewusste Entfaltung dieses Ja im Blick auf kreative Möglichkeiten der Lebensführung und der Persönlichkeitsentwicklung im fortgeschrittenen Alter (Rüegger, 2016). Eine solche Lebenskunst würde zu einer „intentionally cultivated culture of aging“ (Baars, 2012, S. 251) oder „art of aging“ (Baars, 2012, S. 198) führen, die Jan Baars als heute dringend nötig erachtet. Sie ist schon darum sinnvoll, weil aufgrund der markanten Zunahme der Lebenserwartung das Alter heute gut und gerne ein Drittel der ganzen Lebenszeit ausmachen kann. Dieses dritte Drittel einfach damit zu verbringen, möglichst lange den Lebensstil des mittleren Drittels aufrecht zu erhalten ohne sich darüber hinaus weiter zu entwickeln, dürfte keine sonderlich kreative Gestalt der Lebensführung im Alter sein. Vielmehr besteht die Herausforderung eines gelingenden Alters darin, bewusst und mit Bejahung alt zu werden, oder mit Goethe gesprochen zu erkennen, dass „älter werden heisst, (...) mit Willen und Bewusstsein das neue Rollenfach (zu) übernehmen“ (2012, Nr. 259).

Eine *ars senescendi* hätte die Funktion einer inneren Ressource, die zu Widerstand gegen eine weit verbreitete Abwertung des Alters in westlichen Gesellschaften befähigt. Und sie kann alt werdende Menschen ermutigen, erhobenen Hauptes ihr Älterwerden und Altsein zu leben und dieses selbstbewusst als Beitrag zum intergenerationellen Miteinander in der Gesellschaft einzubringen, statt krampfhaft zu versuchen, das eigene Älterwerden verschämt zu kaschieren und sich möglichst lange so zu geben wie die Jüngeren. Geht es in einer Lebenskunst des Alter(n)s um ein bewusstes und selbstbewusstes Gestalten des Alter(n)s, lässt sie sich verstehen als „eine primäre Lebensschulung, die sich (...) der Okkupation durch Fremderwartungen entgegenstellt und damit das eigene Selbstbewusstsein [älterer Menschen, H. R.] stärkt“ (Brenner, 2019, S. 68).

5 Altersspezifische Entwicklungen

Eine der Errungenschaften moderner Gesellschaften ist die Flexibilisierung und Pluralisierung von Lebensverläufen und Lebensstilen. Starre Vorstellungen, wie Alter sein müsse und was sich im Lebensvollzug für alte Menschen geziemt und was nicht, sind aufgeweicht worden und haben einer Freiheit zu selbstbestimmter

Gestaltung des Alters Raum gegeben. Diese Freiheit ruft nach einer Lebenskunst, die Orientierung zu geben vermag, wie die Potenziale des Alters realisiert werden können und in welche Richtung die weitere Persönlichkeitsentwicklung gehen könnte. Dabei geht es nicht um neue, starre gesellschaftliche Reglementierungen oder ethische Normierungen des Lebens im Alter. Vielmehr ist das Ziel, sensibel zu werden für mögliche altersassoziierte Entwicklungen, die einen Zugewinn an neuen Perspektiven, Einstellungen und Fähigkeiten mit sich bringen, die in früheren Lebensphasen so nicht gleichermaßen zugänglich waren, nun aber zu einem erweiterten „Werden zu sich selbst im Vergehen“ (Rentsch, 2013, S. 183) beitragen können, wie Thomas Rentsch die Sinnrichtung des Alters beschreibt. Gerade die im Alter zunehmende Konfrontation mit existenziellen Grenzsituationen lenkt die Aufmerksamkeit des Menschen in besonderer Weise auf sich selbst und kann die Bereitschaft fördern, sich mit grundlegenden Fragen der altersspezifischen Selbstsorge auseinander zu setzen.

Dabei ist immer zu bedenken, worauf ebenfalls Thomas Rentsch (2016, S. 262) hingewiesen hat, dass sich im fortschreitenden Alter nicht grundsätzlich andere Werte oder Erfahrungen erschließen als in früheren Lebensphasen, sondern dass es eher zu einer Zuspitzung und Radikalisierung der menschlichen Grundsituation und elementarer anthropologischer Grundeinsichten kommt, die prinzipiell für das ganze Leben von Bedeutung sind. Insofern kann eine *ars senescendi* als eine spezifisch akzentuierte *ars vivendi* schlechthin verstanden werden, wie es umgekehrt keine *ars vivendi* geben kann, die nicht das Faktum ernst nimmt, dass Leben immer Altern heißt. In diesem Sinne hält Jan Baars zu Recht fest: „the art of aging is a lifelong process“ (2012, S. 2). Gut zu altern ist durch reflektierte Erfahrung lernbar, aber die Grundlagen dafür liegen in Entwicklungsprozessen schon früherer Lebensphasen (Birkenstock, 2008, S. 209).

Über eine Lebenskunst des Alter(n)s ist seit der Antike nachgedacht worden. Frühe Ansätze gehen auf den Stoizismus zurück und sind etwa bei Cicero oder bei Seneca zu finden (Rentsch & Birkenstock, 2004, S. 617). Dabei geht es nie einfach um eine philosophische Theorie. Im Fokus steht immer eine reflektierte und durch Übung angeeignete Lebenspraxis, die zu einem guten oder gelingenden Alter führen soll. Solche Erfahrungen von Menschen mit ihrem Alter bzw. Beobachtungen von jüngeren an älteren Menschen im Blick auf deren Entwicklung im Alter haben zu Erkenntnissen und Erfahrungen geführt, die im Sinne nicht von verbindlichen Normen, sondern von optionalen Ratschlägen der Lebensklugheit (Gödde & Zirfas, 2018, S. 467) in der Diskussion einer heutigen *ars senescendi* zu bedenken und sich anzueignen lohnen dürfte.

6 Inhaltliche Aspekte einer *ars senescendi*

Ich kann hier nur ganz wenige Hinweise geben, was für inhaltliche Aspekte einer Lebenskunst des Alter(n)s auf dem Hintergrund der philosophischen Tradition einer Lebenskunst und neuerer psychogerontologischer Einsichten zu diskutieren wären.

Zu denken wäre etwa an die innere Freiheit, die durch die Entwicklung von mehr *Gelassenheit* (im dreifachen Sinne von loslassen, zulassen und sich überlassen) im Umgang mit sich selbst, mit anderen und mit der Welt insgesamt entstehen kann (Strässle, 2013). Hermann Hesse spricht in diesem Zusammenhang von der Ausprägung einer „*vita contemplativa*“ im Alter (1972, S. 205). Zu erinnern ist auch an die philosophische Haltung der *resignatio* als höchste Form von Freiheit (Rentsch, 2014, S. 284). Klaus Schroeter (2017) sieht in der Gelassenheit den Inbegriff der Kräfte im Alter, die sich dem Aktivitäts- und Produktivitäts-Imperativ entgegenstemmen können (siehe Schroeter in diesem Band).

Zu einer Kunst des Alters gehört, insbesondere im hohen Alter, auch die Fähigkeit, im Rückblick auf das schon gelebte Leben Gelungenes und Missglücktes in die eigene Biographie zu integrieren und das zu erreichen, was Erik H. Erikson *Ich-Integrität* genannt hat (2013, S. 118–120). Solche Klärung der eigenen Identität kann einen wesentlichen Beitrag leisten zu einer gelassenen Lebenseinstellung, die das Unvollkommene, das Fragmentarische und Brüchige im eigenen Leben und in der Welt generell zulassen kann und nicht zu überspielen braucht.

Zu einer *ars senescendi* gehört sicher auch die erhöhte Fähigkeit, Verletzlichkeit und Endlichkeit zuzulassen, nicht einfach in einer Opferhaltung, sondern in einer durchaus noch Sinn generierenden Haltung des „aufrechten Leidens“ (1994, S. 131), in der für Viktor E. Frankl die höchste Stufe der Wertverwirklichung und Sinnfindung besteht. Andreas Kruse (2017, S. 418) spricht von der eindrucksvollen Fähigkeit hochbetagter Menschen, *Reife in und trotz Verletzlichkeit* zu entwickeln. Zu solcher Reife gehört auch das Entwickeln eines „zärtlichen Umgangs mit eigener und fremder Verletzlichkeit“ (Judith Giovanelli-Blocher im Gespräch mit dem Autor).

Ein weiterer Aspekt dürfte in einer erhöhten Wertschätzung der *passiven und rezeptiven Seiten des Lebens* (Schroeter, 2017, S. 110) liegen, die in der exzessiven Aktivitäts-Orientierung der mittleren Lebensphase oft nur wenig zum Tragen kommt. Jan Baars hat sehr schön formuliert: „Aging is not only a matter

of projects but also of a deeper receptivity“ (2012, S. 252). Und Fritz de Lange (2015) unterstreicht in seiner Altersethik:

For most of the frail elderly, life is less a matter of what they do than one of what is done to them. If flourishing at an advanced age requires virtue, then it is the virtue of passivity, the art of *receiving*. (2015, S. 19)

In dieser Kunst der Rezeptivität steckt die Erkenntnis, dass Menschen immer schon, aber im Alter wohl besonders, zugleich Handelnde und Leidende sind (Fellmann, 2009, S. 34). Gut zu altern erfordert darum nicht nur einen aktiven Lebensstil, wie Josef Dohmen richtig bemerkt, sondern „bedarf ebenso der Entfaltung einer gewissen Gelassenheit, Passivität und Hingabe, einer *amor fati* (Liebe zum Schicksal), d. h. einer Bejahung des Notwendigen und des Unausweichlichen“. Es geht darum, „eine Balance zwischen aktiver Lebensführung und Hingabe zu finden“ (2014, S. 340). Zu einer solchen Lebenskunst gehört auch eine bewusste Wertschätzung des *Seins vor allem Tun*. Auf diesen Aspekt ist in der gerontologische Diskussion nicht zuletzt durch das Konzept der Gerotranszendenz hingewiesen worden (Tornstam, 2005).

Zu nennen wäre ferner eine im Alter sich vermehrt erschließende Einsicht, wie sehr *Autonomie und Abhängigkeit* miteinander verknüpft sind (Agich, 2003; Rügger, 2020), wobei Abhängigkeit wohl das Primärphänomen ist und sich allererst als Ermöglichungsgrund von Selbstbestimmung erweist (Wils, 2004). Ingrid Riedel spricht aus psychologischer Sicht geradezu von einer „Kunst der Abhängigkeit“ (1991), die es zu erlernen gilt und zu der alte Menschen wahrscheinlich eher Zugang haben als jüngere. Wilhelm Schmid wiederum verweist auf die zu einer Lebenskunst gehörende grundlegende Einsicht, dass „Selbstbestimmung ein aktiver ebenso wie ein passiver Prozess ist, ein Tun ebenso wie ein Hinnehmen und Lassen, ein eigenes Gestalten wie auch ein Sich-Gestaltenlassen von anderen, von Umständen und Situationen“ (2004, S. 119). Dies zeigt sich im höheren Alter insbesondere in der sich aufdrängenden Auseinandersetzung mit dem bevorstehenden Lebensende, das unter den Bedingungen eines modernen Gesundheitswesens zu einem dialektischen Ineinander von schicksalhafterem Widerfahrnis und selbstbestimmtem Entscheiden geworden ist (Rügger & Kunz, 2020).

Schließlich sei auf die innere Freiheit der *Mäßigung*, der Selbstbescheidung und Selbstbeschränkung hingewiesen angesichts der Herausforderung, mit zahlreichen Phänomenen der Minderung umgehen zu müssen. Der Soziologe Peter Gross (2013, S. 138) sieht in einer solchen inneren Freiheit zur Mäßigung geradezu den epochalen Sinn des Altwerdens und ein heilsames Korrektiv an der

aggressiven und hektischen Dynamik, die moderne Gesellschaften entwickelt haben. Zu solcher Mäßigung kann auch die Entdeckung von „Langsamkeit und Innehalten als alterstypische Haltungen“ (Brenner, 2019, S. 76, siehe auch S. 74–76, S. 897–90) gezählt werden.

Dies sollen nur ein paar exemplarische Hinweise darauf sein, welche inhaltliche Perspektiven im Blick auf eine mögliche Lebenskunst des Alter(n)s im Fokus stehen könnten. Sie dürften deutlich machen, dass eine *ars senescendi*, die bemüht ist, in dem skizzierten Sinne Potenziale des Alters – zuerst einmal für den alten Menschen selber, mittelbar aber auch für die Gesellschaft in ihrem intergenerationellen Miteinander – fruchtbar zu machen, kein schöngestiger Luxus ist, sondern eine essentielle Grundlage für ein gelingendes Altern (Rüegger, 2010).

7 Schluss: Gesellschaftliche Aspekte

Lebenskunst in der Tradition des antiken Verständnisses von Selbstsorge fokussiert hauptsächlich auf die Haltung von Individuen und deren Verantwortung gegenüber sich selbst im Blick auf die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Sie ist darum wie alle eudämonistische Ethik des guten Lebens wesentlich individual-ethisch orientiert. Einer Lebenskunst des Alter(n)s geht es dementsprechend primär um eine Lebensführung älterer Menschen, durch die ihr altersspezifisches Potenzial wahrgenommen, die Herausforderungen ihrer spezifischen Lebensphase gemeistert und ihr letzter Lebensabschnitt sinnvoll und erfüllend gelebt werden kann. Sie ist insofern primär eine „*Verhaltenskunst*“ (Gödde & Zirfas, 2018, S. 467).

Nun ist nicht zu bestreiten, dass ein gutes, erfüllendes Leben, wie es mit dem Konzept der Lebenskunst angestrebt wird, zwar vornehmlich, aber nicht nur mit der persönlichen Einstellung eines Individuums zu tun hat. Gesellschaftliche, sozialpolitische Rahmenbedingungen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle für ein gutes Leben. Ja, eine Lebenskunst des Alter(n)s steht immer in Wechselwirkung mit einer bestimmten Kultur des Alter(n)s, die in einer Gesellschaft vorherrscht. Zu dieser Kultur gehören kollektive Mentalitäten und Wertvorstellungen, sozialpolitische Institutionen der materiellen Absicherung des Alters oder Angebote und Möglichkeiten der Teilhabe älterer Menschen am kulturellen und sozialen Leben. Lebenskunst ist in diesem Sinne nicht nur Verhaltens-, sondern auch „*Verhältniskunst*“ (Gödde & Zirfas, 2018, S. 467).

Hier stellt sich jeder Gesellschaft die sozialetische Herausforderung, Rahmenbedingungen für das solidarische und wertschätzende Zusammenleben

aller Generationen zu schaffen. Das heißt zentral, eine Kultur zu realisieren, in der alte Menschen in ihrem Altsein und in ihrer unverlierbaren Würde respektiert werden, in der sie sich mit ihren altersspezifischen Werten, Interessen und Bedürfnissen einbringen können und als integraler Teil der Gesellschaft anerkannt und berücksichtigt werden. Dazu gehört auch die Zuerkennung des Rechts auf Selbstbestimmung, das die Ermöglichung einschließt, auf ihre je eigene Weise ein Leben im Alter zu führen, das ihnen als gut und wünschbar erscheint (Höffe, 2018).

In einer Zeit, in der sozialpolitische Tendenzen zu erkennen sind, aus Gründen knapper staatlicher Finanzen Leistungen an unterstützungsbedürftige Alte zu kürzen, ist sicherzustellen, dass wichtige Rahmenbedingungen für ein gutes Alter(n) nicht unverantwortlich abgebaut und deren Kompensation der Eigenverantwortung der betroffenen Alten aufgebürdet wird. Ein gutes Leben im Alter bedarf beider Elemente: einer von den Alten selbst bewusst gelebten *ars senescendi* auf der individualethischen Ebene und einer gesellschaftlichen Kultur des solidarischen und würdigenden Umgangs mit alten Menschen auf sozialetischer und sozialpolitischer Ebene.

Ein Verständnis von Alter(n) im Zeichen von Lebenskunst macht damit ernst, dass die Art, wie Menschen altern und die Lebensphase Alter erleben, in nicht unwesentlichem Maße von ihrer eigenen Einstellung zum Prozess des Alterns abhängt: ob sie sich bewusst auf diesen Prozess einlassen, seine Herausforderungen annehmen und die Entwicklungschancen wahrnehmen, die sich im Alter ergeben. Eine *ars senescendi* fordert dazu heraus, Alter nicht nur als Widerfahrnis hinzunehmen oder gar zu bekämpfen, sondern als Lebensphase zu verstehen, die bewusst gestaltet und geführt werden will. Dabei sei nochmals wiederholt: Es geht nicht um eine starre gesellschaftliche, soziale oder ethische Normierung, wie man heute ‚erfolgreich‘ zu altern hat. Schon gar nicht kann es darum gehen, allgemein gültige Standards aufzustellen, an denen der Erfolg oder eben auch Misserfolg des Alterns gemessen werden könnte. Hier liegen Gefahren des Konzeptes eines *Successful Aging*, die es im Auge zu behalten gilt. Einer Lebenskunst des Alterns geht es darum, im Sinne einer Ethik des guten Lebens Optionen (nicht Normen!) von Haltungen, Einstellungen und Lebensweisen zu diskutieren, durch die Alter nach Ausweis und Einsicht jahrhundertelanger Menschheitserfahrung soweit gelingen kann, dass es individuell erfüllend und bejahenswert erlebt werden kann.

Mit der Rede von einer Kunst des Alter(n)s kommt zugleich zum Ausdruck, dass es sich bei der Gestaltung des Alters um einen unabschließbaren Bildungs- und Entwicklungsprozess handelt, durch den im Alter noch wesentliche Kapitel des biografischen „Werdens zu sich selbst“ (Rentsch, 2013) geschrieben werden

können. Dabei ist wesentlich, dass es letztlich um ein Werden, nicht einfach um ein Tun geht, um ein Geschehenlassen und Sich-Entwickeln, nicht um irgendwelche Leistungen. Hier geht eine Lebenskunst des Alter(n)s über eine einseitig am Paradigma des aktiven Alterns (*Active Aging*) orientierte Perspektive hinaus.

Schließlich mag in der Rede von der Lebenskunst des Alter(n)s die Einsicht aufleuchten, dass entgegen nach wie vor verbreiteter einseitig negativer Altersbilder das Alter eine Lebensphase darstellt, die ihre eigene Schönheit und Sinnhaftigkeit enthält, die durch eine entsprechende Einstellung zum Leben in fortgeschrittenem Lebensalter zum Ausdruck kommen kann.

Literatur

- Agich, G. J. (2003). *Dependence and autonomy in old age. An ethical framework for long-term care*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511545801>.
- Baars, J. (2012). *Aging and the art of living*. John Hopkins University Press. <https://doi.org/10.1353/book.18096>.
- Birkenstock, E. (2008). *Angst vor dem Altern? Zwischen Schicksal und Verantwortung*. Alber. <https://doi.org/10.5771/9783495997253>.
- Brenner, A. (2019). *Altern als Lebenskunst*. Die Graue Edition.
- Dierken, J. (2012). Gelingendes Leben – gelingendes Altern. In M. Kumlehn & A. Kubik (Hrsg.), *Konstrukte gelingenden Alterns* (S. 35–51). Kohlhammer.
- Dohmen, J. (2014). *Wider die Gleichgültigkeit. Plädoyer für eine moderne Lebenskunst*. Rüffer & Rub.
- Erikson, E. H. (2013). *Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze* (26. Aufl.). Suhrkamp.
- Ernst, G. (Hrsg.). (2016). *Philosophie als Lebenskunst: Antike Vorbilder, moderne Perspektiven*. Suhrkamp.
- Fellmann, F. (2009). *Philosophie der Lebenskunst zur Einführung*. Junius.
- Foucault, M. (2019). *Sexualität und Wahrheit: Bd. 3. Die Sorge um sich* (14. Aufl.). Suhrkamp.
- Frankl, V. E. (1994). Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie. In V. E. Frankl (Hrsg.), *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten* (S. 57–184). Quintessenz.
- Gross, P. (2013). *Wir werden älter. Vielen Dank. Aber wozu? Vier Annäherungen*. Herder.
- Grün, A. (2017). *Gelassen älter werden. Eine Lebenskunst für hier und jetzt* (5. Aufl.). Herder.
- Goethe, J. W. (2012). *Maximen und Reflexionen*. VMA.
- Gödde, G., & Zirfas, J. (2018). *Kritische Lebenskunst. Analysen – Orientierungen – Strategien*. Metzler. <https://doi.org/10.1007/978-3-476-04644-4>.
- Hesse, H. (1972). *Eigensinn. Autobiographische Schriften*. Suhrkamp.
- Höffe, O. (2018). *Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens*. Beck.
- Höpflinger, F. (2014). Demografisch-gesellschaftliche Wandlungen und soziale Folgen. In S. Becker & H. Brandenburg (Hrsg.), *Lehrbuch Gerontologie. Gerontologisches*

- Fachwissen für Pflege- und Sozialberufe. Eine interdisziplinäre Aufgabe* (S. 161–184). Huber.
- Horn, C. (2014). *Antike Lebenskunst: Glück und Moral von Sokrates bis zu den Neuplatonikern* (3. Aufl.). Beck.
- Kruse, A. (2017). *Lebensphase hohes Alter: Verletzlichkeit und Reife*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-50415-4>.
- Lange, F. de (2015). *Loving later life. An ethics of aging*. Eerdmans.
- Laslett, P. (1995). *Das dritte Alter: Historische Soziologie des Alterns*. Juventa.
- Maio, G. (2011a). *Altwerden ohne alt zu sein? Ethische Grenzen der Anti-Aging-Medizin*. Alber.
- Maio, G. (2011b). Vom Sinn des Alters. Reflexionen zum Alter jenseits des Fitnessimperativs. In G. Maio (Hrsg.), *Altwerden ohne alt zu sein? Ethische Grenzen der Anti-Aging-Medizin* (S. 11–19). Alber.
- Pfaller, L. (2016). *Anti-Aging als Form der Lebensführung*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-13257-6_6.
- Rentsch, T. (2012). Ethik des Alterns: Perspektiven eines gelingenden Lebens. In A. Kruse, T. Rentsch, & H.-P. Zimmermann (Hrsg.), *Gutes Leben im hohen Alter. Das Altern in seinen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen verstehen* (S. 63–72). Akademische Verlagsgemeinschaft AKA.
- Rentsch, T. (2013). Alt werden, alt sein – Philosophische Ethik der späten Lebenszeit. In T. Rentsch, H.-P. Zimmermann & A. Kruse (Hrsg.), *Altern in unserer Zeit. Späte Lebensphasen zwischen Vitalität und Endlichkeit* (S. 163–187). Campus.
- Rentsch, T. (2014). Werden zu sich selbst: Das Altern und die Zeitlichkeit des guten Lebens. *Zeitschrift für Praktische Philosophie*, 1, 263–288. <https://doi.org/10.22613/zfpp/1.1.7>.
- Rentsch, T. (2016). Kultur humanen Alterns. Ethische Perspektiven. In H.-P. Zimmermann, A. Kruse, & T. Rentsch (Hrsg.), *Kulturen des Alterns. Plädoyer für ein gutes Leben bis ins hohe Alter* (S. 257–267). Campus.
- Rentsch, T., & Birkenstock, E. (2004). Ethische Herausforderungen des Alters. In A. Kruse & M. Martin (Hrsg.), *Enzyklopädie der Gerontologie* (S. 613–626). Huber.
- Riedel, I. (1991). Die Kunst der Abhängigkeit. In P. Buchheim, M. Cierpka, & T. Seifert (Hrsg.), *Lindauer Texte: Psychotherapie im Wandel: Abhängigkeit* (S. 197–211). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-84473-7_14.
- Rügger, H. (2010). Pro Aging – zur Herausforderung einer zeitgemässen ars senescendi. In W. W. Müller (Hrsg.), *Alter – Bildung. 30 Jahre Seniorenbildung in Luzern* (S. 201–218). Academic Press Fribourg.
- Rügger, H. (2011). Anti-Aging und Menschenwürde. Zu einer Lebenskunst des Alterns jenseits von Leistung und Erfolg. In G. Maio (Hrsg.), *Alt werden ohne alt zu sein? Ethische Grenzen der Anti-Aging-Medizin* (S. 249–272). Alber.
- Rügger, H. (2016). *Vom Sinn im hohen Alter. Eine theologische und ethische Auseinandersetzung*. TVZ.
- Rügger, H. (2020). Beyond Control: Dependence and passivity in old age. In M. Schweda, M. Coors, & C. Bozzaro (Hrsg.), *Aging and human nature. Perspectives from philosophical, theological, and historical Anthropology* (S. 47–57). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-25097-3_4.

- Rüegger, H., & Kunz, R. (2020). *Über selbstbestimmtes Sterben. Zwischen Freiheit, Verantwortung und Überforderung*. Rüffer & Rub.
- Schmid, W. (2004). *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*. Suhrkamp.
- Schmid, W. (2005). *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*. Suhrkamp.
- Schmid, W. (2015). *Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden* (18. Aufl.). Insel.
- Schmid, W. (2013). *Dem Leben Sinn geben. Von der Lebenskunst im Umgang mit Anderen und der Welt*. Suhrkamp.
- Schmid, W. (2016a). *Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung* (14. Aufl.). Suhrkamp.
- Schmid, W. (2016b). *Das Leben verstehen. Von den Erfahrungen eines philosophischen Seelsorgers*. Suhrkamp.
- Schroeter, K. R. (2017). Miszellen zu den subversiven Kräften des Alters und den ungehobenen Schätzen der Widerspenstigkeit im Alter. In A. C. Messner, A. Bührer & H.-P. Zimmermann (Hrsg.), *Veröffentlichungen des Instituts für Historische Anthropologie: Bd. 14: Alter und Selbstbeschränkung. Beiträge aus der Historischen Anthropologie*. Böhlau. <https://doi.org/10.7767/9783205203728-003>.
- Schroeter, K. R., & Künemund, H. (2010). ‚Alter‘ als soziale Konstruktion – eine soziologische Einführung. In K. Aner & U. Karl (Hrsg.), *Handbuch soziale Arbeit und Alter* (S. 293–301). Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-26624-0_49.
- Schweda, M. (2014). „Ein Jegliches hat seine Zeit.“ Altern und die Ethik des Lebensverlaufs. *Zeitschrift für Praktische Philosophie*, 1, 185–232. <https://doi.org/10.22613/zfpp/1.1.5>.
- Spindler, M. (2014). „Altern ja – aber gesundes Altern“. *Die Neubegründung der Anti-Aging-Medizin in Deutschland*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-04336-0>.
- Strässle, T. (2013). *Gelassenheit. Über eine andere Haltung zur Welt*. Hanser.
- Taylor, C. (2011). *Das Unbehagen an der Moderne* (7. Aufl.). Suhrkamp.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence. A developmental theory of positive aging*. Springer. <https://doi.org/10.1017/S0144686X06225261>.
- Wils, J.-P. (2004). Autonomie und Passivität. Tugenden einer zweiten Aufklärung im medizinischen Kontext. In R. Baumann-Hölzle (Hrsg.), *Leben um jeden Preis? Entscheidungsfindung in der Intensivmedizin* (S. 43–57). Lang.

aus:

Larissa Pfaller · Mark Schweda
(Hrsg.)

„Successful Aging“?

Leitbilder des Alterns in der
Diskussion



Springer VS
Wesbaden 2024